

# Étlap

2025 48. hét

2025. 11. 24.-2025. 11. 30.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.  
2001 Hartyán konyha

Étlap: D+M Fazekas Általános  
Korcsoport: 7-10 éves

|                | Hétfő                                                                                                                                                                                          | Kedd                                                                                                                                                                                                   | Szerda                                                                                                                                                                                             | Csütörtök                                                                                                                                                                                                                        | Péntek                                                                                                                                                                                |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Tej 1/5 %<br>Csokis golyó (1,5,7,8)<br><br>En: 42 kJ ( 10 kCal) Zsír: 0,1 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 2,2 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 0,2 g Só: 0,0 g                                                   | Tejeskávé (7)<br>Tejszínes krémsajt (7)<br>Kápia paprika<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br><br>En: 1495 kJ ( 357 kCal) Zsír: 12,4 g<br>T.Zsír: 0,1 g Szh: 49,8 g Cukor: 10,0 g<br>Feh: 12,5 g Só: 1,1 g | Citromos tea<br>Borjú májas (1,6,7)<br>Zöldpaprika<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br><br>En: 1096 kJ ( 262 kCal) Zsír: 7,6 g<br>T.Zsír: 0,1 g Szh: 38,9 g Cukor: 10,0 g<br>Feh: 8,3 g Só: 1,4 g     | Tej 1/5 %<br>Baconos sajtos rúd (1,7)<br><br>En: 713 kJ ( 170 kCal) Zsír: 5,7 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 22,4 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 6,1 g Só: 0,4 g                                                                                | Trópusi gyümölcsstea<br>Tojásrántotta (3)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br><br>En: 1118 kJ ( 267 kCal) Zsír: 8,7 g<br>T.Zsír: 0,1 g Szh: 38,4 g Cukor: 10,0 g<br>Feh: 7,6 g Só: 1,0 g |
| <b>Ebéd</b>    | Brokkolis zöldségleves (1,3,9)<br>Milánói makaróni (1,3,6,7)<br>Sajt szórás (7)<br><br>En: 2761 kJ ( 660 kCal) Zsír: 26,4 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 73,7 g Cukor: 3,3 g<br>Feh: 30,0 g Só: 7,1 g | Rostos ivólé 100%-os<br>Sült csirkecomb<br>Vajas burgonya<br>Csemege uborka<br><br>En: 3358 kJ ( 802 kCal) Zsír: 33,9 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 74,7 g Cukor: 26,5 g<br>Feh: 43,8 g Só: 2,1 g            | Sütőtökréleves pirított tök (1,7)<br>Bácskai rizseshús /sertés/ (1)<br>Céklasaláta<br><br>En: 3160 kJ ( 755 kCal) Zsír: 24,5 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 101,0 g Cukor: 5,0 g<br>Feh: 29,0 g Só: 1,7 g | Reszelttészta leves (1,3,9)<br>Kelkáposztafőzelék (1)<br>Zabpelyhes vagdalt (1,3)<br>Teljes kiőrlésű kenyér G (1)<br><br>En: 2726 kJ ( 651 kCal) Zsír: 30,4 g<br>T.Zsír: 0,1 g Szh: 66,9 g Cukor: 0,1 g<br>Feh: 25,2 g Só: 2,6 g | Lencseleves (1,3,6,7,9)<br>Bécsi fánk 2db/fő (1,3,7)<br>Gyümölcs<br><br>En: 4472 kJ ( 1068 kCal) Zsír: 44,8 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 124,6 g Cukor: 13,3 g<br>Feh: 36,1 g Só: 0,9 g    |
| <b>Uzsonna</b> | Párizsi /sertés/ (1,6,7)<br>Multivitaminos delma<br>Kígyóuborka<br>Zsemle Tk.<br><br>En: 957 kJ ( 229 kCal) Zsír: 8,1 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,1 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 7,7 g Só: 1,0 g      | Kakaós csiga (1)<br><br>En: 1302 kJ ( 311 kCal) Zsír: 12,0 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,4 g Cukor: 15,5 g<br>Feh: 3,9 g Só: 0,4 g                                                                        | Banán<br><br>En: 882 kJ ( 211 kCal) Zsír: 0,2 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,4 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 2,6 g Só: 0,0 g                                                                                  | Vénusz margarin<br>Bécsi felvágott (1,6,7)<br>Kápia paprika<br>Zsemle Tk.<br><br>En: 1078 kJ ( 257 kCal) Zsír: 10,6 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,9 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 8,1 g Só: 0,9 g                                          | Szívecske gyümölcs joghurt (7)<br>Kifli Tk.<br><br>En: 868 kJ ( 207 kCal) Zsír: 1,6 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,0 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 6,7 g Só: 0,5 g                               |

Az étlap változás miatt elnézést kérünk. Jó étvágyat kívánunk!!!

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákók és abból készült termékek, 3.-Tojás és abból készült termékek, 4.-Halak és azokból készült termékek, 5.-Földimogyoró és abból készült termékek, 6.-Szójabab és abból készült termékek, 7.-Tej- és tejtermékek, beleértve a laktózt, 8.-Diók, mogyorók és azokból készült termékek, 9.-Zeller és abból készült termékek, 10.-Mustár és abból készült termékek, 11.-szezámmag és abból készült termékek, 12.-Kén-dioxid és szulfátok - 10mg/kg konc. esetén, 13.-Csillagfürt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek